

6/2
Sun

ひめトレヨガセミナー in 東京



ひめトレのメリットを活かし心地よくヨガを行うための「ひめトレ活用術」

ヨガをもっと気持ちよく楽しんでいただくために、本来のヨガの良さをもっと体感するために、サポートとなってくれる万能ツール「ひめトレ」
「ひめトレ」を使い、繊細な骨盤底筋の「感覚入力」を意識することで身体に対する内観力や、ヨガのポーズを取る時の安定力や集中力が高まります

ひめトレの更なる活用方法を学びたい方や
機能改善ヨガのツールバリエーションを広げたい方に
おすすめのセミナーです！！

※参加条件：「ひめトレBIR」を受講された方、または過去に「ひめトレ2daysセミナー」を受講された方

●日 時：2019年6月2日（日）15：00～16：30

●受講料：会員（JCCA、いきのび協会員）3,240円
（税込） 非会員 4,320円

●担当講師：尾陰 由美子（いきのび協会 会長）
川瀬 ひとみ（いきのび協会 講師）

●会 場：（一般財団法人）日本コアコンディショニング協会セミナールーム
東京都渋谷区神宮前3-1-30 青山HSビル3階

●持ち物：動きやすい服装、筆記用具 ※シューズ不要

●申込方法：日本コアコンディショニング協会（JCCA）ホームページより、お申込をお願いします。

申込→ https://jcca-net.com/seminar_search/view/11713

いきのび協会専用の方→https://jcca-net.com/seminar_search/view/11714

フィットネスクラブや地域主催のヨガクラス、また介護予防教室などで「ひめトレヨガ」を行っています
ひめトレを使うことで、ポーズの取りやすさや呼吸の深まり方が違うためレッスン中いつも以上に集中して、ヨガを楽しんでいただけることが実感できます。「高齢の方や、ヨガ経験が少ない方にも無理なくヨガを楽しんで欲しい」そんな指導を目指している方におすすめです！

